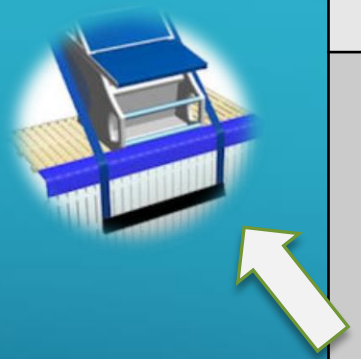
CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

PISCINA DE COMPETICIÓN (25m)	▪ **Disponible 1h 45’ antes del inicio de la sesión y 30’ después de finalizar la misma.** ▪ **SÓLO para los nadadores/as que participan en la sesión.** ▪ **Material de entrenamiento: únicamente está permitido el uso de tabla de pies y pull-boy.** ▪ **La distribución de calles deberá hacerse conforme al diagrama expuesto a continuación.**
PISCINA DE CALENTAMIENTO (25m)	▪ **Disponible 1h 45’ antes del inicio de la sesión y hasta finalizar la misma, para los nadadores/as que no compiten en la sesión y nado suave entre pruebas.** ▪ **Material de entrenamiento: Permitido.** ▪ **La distribución de calles será libre.**

Rfen AQUATICS

CALENTAMIENTOS

La distribución de todas las calles será en CÍRCULO, hasta los últimos 45’ de calentamiento, cuando deberá respetarse la siguiente distribución:



1	2	3	4	5	6	7	8
Salidas Espalda	Salidas Salto Sentido único	Nado en CIRCULO (calentamiento, suave…)				Ritmo Prueba 25-50mts.	Salidas Salto Sentido único
1	2	3	4	5	6	7	8

Se ruega la máxima colaboración de los técnicos y delegados para el cumplimiento de estas normas y cualquier indicación por parte de los árbitros encargados del control de los calentamientos.

Rfen AQUATICS